

Interviews mit Lukas Niederberger zum Thema Rituale

Benno Bühlmann, für Neue Luzerner Zeitung, November 2012

«Rituale geben uns im Alltag Halt»

Rituale sind unverzichtbar, denn sie helfen den Menschen, bedeutsame Übergänge im Leben bewusst zu gestalten. Lukas Niederberger möchte mit seinem neuen Buch Hilfe zur Selbsthilfe leisten, damit Rituale im Alltag Halt geben können.

Lukas Niederberger, der Advent steht gerade vor der Tür. Was bedeutet Ihnen diese Zeit, die traditionsgemäss mit einer Fülle von Ritualen verbunden ist?

Lukas Niederberger: Die Adventszeit ist eng mit unseren Sehnsüchten und Erwartungen verknüpft und ist deshalb innerhalb der jahreszyklischen Rituale besonders wichtig. Nicht zuletzt verbinden wir mit dem Advent auch viele Kindheitserinnerungen: Dazu gehört beispielsweise der Adventskalender, die besondere Dekoration der Wohnung, der Adventskranz, das Guetzli-Backen oder der Besuch von Rorate-Messen. Das alles hat natürlich auch mit viel Sinnlichkeit und Emotionalität zu tun...

Wie gestalten Sie persönlich Ihre Adventszeit? Was ist Ihnen dabei wichtig?

Niederberger: Seit ich mit meiner Partnerin zusammengezogen bin, hängt bei uns in der Wohnung während der Adventszeit ein rotes Seidenband, an dem für jeden Tag bis Weihnachten ein Säcklein mit einem kleinen Geschenk befestigt ist. Abwechslungsweise überraschen wir uns mit einer kleinen Aufmerksamkeit, einem Gedicht oder einem guten Gedanken. Das ist für mich ein sehr schönes Ritual, denn durch die kleinen Zeichen der Aufmerksamkeit können unsere menschlichen Beziehungen intensiviert werden.

Sie haben erwähnt, dass gerade auch Erwartungen und Sehnsüchte eng mit dem Advent verbunden sind.

Niederberger: Zweifellos hat die Vorfreude eine eigene Kraft, der eine besondere Qualität zukommt: Es ist für uns eine gute Übung, im Leben nicht alles gleich sofort zu haben, sondern auf etwas Schönes warten zu können. Das spielt bei mir persönlich auch dann eine wichtige Rolle, wenn ich beispielsweise meine Ferien plane. So kann ich mich bereits ein halbes Jahr vorher darauf freuen.

Bringt die zunehmende Vermarktung der Adventszeit nicht die Kehrseite mit sich, dass anstelle des freudigen Wartens auf ein bevorstehendes Ereignis immer mehr die Vorwegnahme des Weihnachtsfestes bereits im November inszeniert wird?

Niederberger: Ja, gibt es zum Glück immer mehr Stimmen, die Widerstand dagegen anmelden, wenn die Grossverteiler bereits im Oktober ihre Verkaufsregale mit Weihnachtsschokoladen füllen. Da gibt es wahrscheinlich schnell einmal einen «Overkill», der möglicherweise auch fürs Geschäft kontraproduktiv sein könnte. Nicht wenige Menschen haben genug vom übermässigen Konsum und Kommerz und wenden sich in der Folge wieder vermehrt anderen Werten zu. Es ist wie ein Pendel, der irgendwann wieder in die andere Richtung ausschlägt.

Mit Ihrem neuen Buch* ermuntern Sie die Menschen dazu, Ihre persönlichen Rituale im Alltag bewusst zu gestalten. Weshalb ist der Mensch auf Rituale angewiesen?

Niederberger: Das menschliche Bedürfnis nach Ritualen hat damit zu tun, dass wir in ständigen Übergängen und Veränderungen leben. In diesem permanenten Veränderungsprozess können uns Rituale ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit geben. Ein berühmtes Beispiel ist das Gute-Nacht-Ritual von mit kleinen Kindern, die immer das gleiche Lied und die gleiche Geschichte hören möchten. Das zeigt, dass Rituale wichtig sind, damit die Menschen im Alltag eine Struktur haben und in ihrem Leben Halt bekommen.

Und welche Rolle kommt den Ritualen bei einschneidenden Übergängen im Leben eines Menschen zu?

Niederberger: Rituale helfen wesentlich mit, Entwicklungen im Leben wahrzunehmen und Umbrüche als Chance zu sehen. So werden viele Rituale durch drei Phasen geprägt. In der ersten Phase geht es darum, die alte Situation loszulassen. Dann folgt die Schwellenphase: Das Alte ist vorbei und das Neue noch nicht da.

Diese Phase wird zum Beispiel bei Pensionierungen oder Todesfällen als Leere und Krise mit vielen Unsicherheiten und Trauer Neues empfunden. Ich finde gerade diese Phase sehr wichtig, sie ist mit dem Brachland in der Natur zu vergleichen. Hier wird Raum für wirklich Neues ermöglicht. Und schliesslich mündet das Ritual in die dritte Phase ein, bei der es darum geht, sich zu öffnen und sich auf etwas Neues einzulassen.

Können Sie diesen dreistufigen Vorgang an einem konkreten Beispiel aufzeigen?

Niederberger: Ja, das zeigt sich insbesondere beim Ritual des Abschiednehmens sehr deutlich. Das wichtigste Ritual ist und bleibt für mich deshalb auch die Beerdigung. Hier gilt es in einem schmerzhaften Prozess einen geliebten Menschen in der bisherigen Wesensart loszulassen, was im Trauerprozess eine intensive Verarbeitung von Gefühlen wie Unsicherheit und Angst mit sich bringt und schliesslich beim Trauernden auch die Bereitschaft abverlangt, sich nach dem Abschied auch wieder für Neues zu öffnen.

Ähnliche Ablösungsprozesse gibt es natürlich auch in anderen Lebensphasen, beispielsweise in der Pubertät, in der sich Jugendliche von ihren Eltern lösen und in einen neuen Lebensabschnitt mit neuen Beziehungen eintreten. Aber auch die Pensionierung ist ein wichtiger Übergang, der eigentlich noch häufiger mit einem stimmigen Ritual gestaltet werden könnte.

Welche Erfahrungen machen Sie in Ihrer Rolle als Ritualbegleiter: Welches sind die Voraussetzungen, damit ein Ritual gelingen kann?

Niederberger: Damit ein Ritual gelingt, braucht es eine gute Vorbereitung, bei der man sich mit vielfältigen Fragen auseinandersetzen sollte: Um welche Veränderungsprozesse handelt es sich konkret und welche Gefühle sind mit dieser Veränderung verbunden? Wo liegt die tiefere Bedeutung des Rituals, mit dem man seine Emotionen ausdrücken möchte? – So ist natürlich jedes Ritual wesentlich von den Personen abhängig, die daran beteiligt sind: Deshalb kann beispielsweise ein Ritual zur Pensionierung sehr unterschiedlich gestaltet werden. Das hängt davon ab, ob dabei Gefühle der Trauer oder Wut, der Enttäuschung und Verletztheit oder Dankbarkeit und Zuversicht im Vordergrund stehen.

Welche Anliegen oder Tipps möchten Sie den Leserinnen und Lesern Ihres neuen Buches konkret weitergeben?

Niederberger: Mit meinem Buch möchte ich einerseits eine Sensibilisierung für die vielfältigen Veränderungsprozesse fördern, die es im Leben jedes Menschen gibt: Wie gelingt es, diese Übergänge bewusst zu thematisieren und in einer stimmigen Form zu inszenieren? Ausserdem verstehe ich mein

Buch auch als «Hilfe zur Selbsthilfe», denn es ist keineswegs notwendig, für jedes Ritual einen Spezialisten (einen Pfarrer, eine Seelsorgerin oder einen Ritualberater) beizuziehen. Ich bin überzeugt davon, dass die Leserinnen und Leser fähig sind, eine Vielzahl von Ritualen selber zu gestalten.

HINWEIS:

Lukas Niederberger: Rituale. Was uns Halt gibt. 156 Seiten, Fr. 13.50. Herder-Verlag, Freiburg i.Br. 2012.